



8º KYU / BLANCO - AMARILLO



TÉCNICAS DE CAÍDAS  
TÉCNICAS DE PROYECCIÓN  
Uki - goshi  
O - uchi - gari

FUNDAMENTOS  
JUDO PIE:  
Rei / Ukemi / Kumikata

JUDO SUELO:  
Movimientos básicos de ataque,  
uke boca abajo y en cuadrupedia.



Uke en cuadrupedia



Uke boca abajo



Uki goshi



O uchi gari



Kumikata



Técnica de caída

7º KYU / AMARILLO



TÉCNICAS DE CAÍDAS  
TÉCNICAS DE PROYECCIÓN  
O - goshi  
O - soto gari

FUNDAMENTOS  
JUDO PIE:  
Shitae - Kuzushi - Tsukuri - Kake

JUDO SUELO:  
Movimientos básicos de defensa.



Movimientos básicos de defensa



O - goshi



O soto gari



Técnica de caída

6º KYU / AMARILLO - NARANJA



TÉCNICAS DE CAÍDAS  
TÉCNICAS DE PROYECCIÓN  
Tai - otoshi  
Hiza - guruma  
De - ashi - barai

FUNDAMENTOS  
JUDO PIE:  
Shimai - Tai sabaki

JUDO SUELO:  
Bases de las inmovilizaciones



Bases de las inmovilizaciones



Tai - otoshi



Hiza - guruma



De - ashi - barai



Técnica de caídas

5º KYU / NARANJA



TÉCNICAS DE CAÍDAS  
TÉCNICAS DE PROYECCIÓN  
Harai - goshi  
Ippon - seoi - nage

FUNDAMENTOS  
JUDO PIE:  
Yaku - soku - gekko

JUDO SUELO:  
Movimientos básicos de ataque,  
Torii entre las piernas.



Torii entre las piernas



Harai - goshi



Ippon - seoi - nage



Técnica de caída

4º KYU / NARANJA - VERDE



TÉCNICAS DE CAÍDAS  
TÉCNICAS DE PROYECCIÓN  
Ko - uchi - gari  
Morote - seoi - nage

FUNDAMENTOS  
JUDO PIE:  
Yaku - soku - gekko

JUDO SUELO:  
Movimientos básicos de ataque,  
Torii entre las piernas.



Torii entre las piernas



Ko - uchi - gari



Morote - seoi - nage



Técnica de caída

3º KYU / VERDE



TÉCNICAS DE CAÍDAS  
TÉCNICAS DE PROYECCIÓN  
Uchi - mata  
Tsurui - komi - goshi  
Ko - soto - gake

FUNDAMENTOS  
JUDO PIE:  
Kakari - Gekko

JUDO SUELO:  
Bases de inmovilizaciones



Bases de las inmovilizaciones



Uchi - mata



Tsurui - komi - goshi



Ko - soto - gake

2º KYU / AZUL



TÉCNICAS DE PROYECCIÓN  
Koshi - guruma  
Uki - otoshi  
Tani - otoshi

FUNDAMENTOS  
JUDO PIE:  
Uchikomi - Nagakomi

JUDO SUELO:  
Bases de las luxaciones



Koshi - guruma



Uki - otoshi



Tani - otoshi



Bases de las luxaciones

1º KYU / MARRÓN



TÉCNICAS DE PROYECCIÓN  
Perfeccionamiento de:  
- Técnicas  
- Esquemas técnico tácticos  
- Aplicación del Tokui Waza

FUNDAMENTOS  
JUDO PIE:  
Chikara no ayō

JUDO SUELO:  
Reglamento arbitraje  
Bases de las luxaciones



Esquemas técnicos tácticos



Bases de las estrangulaciones



Reglamento arbitraje



**Real Federación Española de Judo**

**ESCUELA FEDERATIVA NACIONAL**

**PROGRAMA DE JUDO INFANTIL (de 6 a 14 años)**

## **Orientaciones generales del programa**

Es un programa recomendado por la RFEJyDA, que nos ha de servir de referencia en el proceso de enseñanza/aprendizaje del judo.

El contenido del programa debe entenderse como una herramienta flexible que el profesor puede adaptar, en el caso de considerarlo conveniente, para mejorar su proceso de enseñanza en función de los medios, métodos y características de los alumnos.

Debemos hacer hincapié en el desarrollo global del concepto técnico y de la aplicación de las respuestas de la técnica a las acciones de tracción, empuje y desplazamiento, con el objetivo de crear un principio de “asimilación técnica” más que la correcta ejecución del modelo técnico de referencia.

El programa debe realizarse bajo la premisa de la seguridad de la pareja, garantizando en proceso de enseñanza la proyección de Uke por el lado correspondiente al agarre de la manga, así como, modificar el agarre fundamental en caso conveniente, para facilitar la ejecución de alguna técnica, ejemplo Harai Goshi con la mano a la espalda, o Ippon seoi nage con el agarre de las dos manos.

Se recomienda un trabajo general de las actividades y acciones técnicas por el lado no dominante del judoka, haciendo especial hincapié, en el aprendizaje y proyección de técnicas por el lado no dominante a partir del cinturón naranja.

En el judo suelo y de forma progresiva, se recomienda el trabajo general de combinación y encadenamiento de unas técnicas con otras.

Se recomienda introducir el concepto de “Kata” y su aplicación progresiva a través de pequeños contenidos o grupos de contenidos, a modo de ejemplo Kata: el saludo; Kata: el saludo, el agarre; Kata: el saludo, el agarre y el desplazamiento,...., introduciendo acciones de caída o técnicas etc., para llegar a introducir el primer grupo del Nage No Kata como contenido del cinto azul, el segundo grupo en el cinto azul-marrón. Pasando a formar como parte fundamental del programa de cinto marrón los tres grupos del Nage No Kata.

Se recomienda la introducción progresiva de la terminología específica de judo.

El objetivo del programa de referencia, es facilitar el proceso de enseñanza/aprendizaje y confluir al final del camino, en los contenidos mínimos exigibles para el acceso al cinto negro primer dan de judo

## Distribución de los contenidos del programa de grados

### Programa de formación y de paso de grado

Edad mínima: 6 años

8º Kyu blanco/amarillo

#### Caídas

Hacia atrás, laterales, hacia delante
---------------------------------------

#### Judo pie

Situación de estudio	Técnica de proyección	
	Uki-Goshi	O-uchi-gari
Uke empuja	•	
Uke tracciona		•
Uke en desplazamiento lateral	□	
Uke en desplazamiento circular	□	□
Tori empuja	□	
Tori tracciona	□	□
Tori en desplazamiento lateral	□	
Tori en desplazamiento circular	□	□
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programa técnico</li> <li>□ Programa didáctico</li> </ul> Mínimos exigibles: programa técnico		

#### Judo suelo

Encadenamiento pie/suelo	Posición encima de Uke	Posición debajo de Uke.
Tori proyecta, controla la caída de Uke y sigue en el suelo. Ukes se deja proyectar manteniendo el agarre de la mano en la solapa.	a) controlar al compañero y limitar sus movimientos cuando éste se encuentra: <ul style="list-style-type: none"> <li>• tumbado sobre su espalda</li> <li>• tumbado sobre su vientre</li> </ul> b) una formas de volcar de rodillas terminando en: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoko-shiho-gatame</li> <li>• Kuzure-kesa-gatame</li> </ul>	Demostrar una forma de salir de: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoko-shiho-gatame y sus variantes</li> <li>• Kuzure-kesa-gatame</li> </ul>

### FUNDAMENTOS

<b>Judo Pie</b>	Rei – Ukemi – Kumikata - Tai sabaki
<b>Judo Suelo</b>	Movimientos básicos de ataque, uke boca abajo y en cuadrupedia

### **Consideraciones sobre la aplicación de las técnicas:**

- Se deben evitar los agarres al cuello que impliquen presión o forma de llevar directamente al suelo.
- Tori se debe habituar a no soltar la mano de la solapa y realizar la acción de desequilibrio por tracción de la mano que agarra la manga de Uke.
- Debemos descubrir y potenciar el sentido de rotación dominante de los practicantes con el objetivo de que sus primeros aprendizajes se realicen a partir de ese eje de giro.
- Para garantizar la máxima seguridad de la pareja en los ataques hacia delante, incidiremos en los ataques por el lado correspondiente al agarre de la manga.

### **El Taisabaki**

Su aprendizaje debe:

- Ser abordado como el primer principio de defensa
- Permitir la fluida relación motriz entre Tori y Uke
- Permitir tomar la iniciativa de Tori o Uke sin que medie la oposición de la fuerza contra fuerza.

### **El judo suelo**

La iniciación del judo suelo debe estar centrada en la noción global de control del cuerpo del compañero/adversario.

*Los ejercicios deben centrarse en:*

- Formas de reptar dorsal y ventral
- Rotaciones sobre el eje longitudinal y transversal del cuerpo.
- Las posiciones tumbado boca abajo, de espaldas, de lado y en cuadrupedia
- Limitar el movimiento del compañero
- Dirigir el cuerpo del compañero

**Programa de formación y de paso de grado**

**Edad mínima: 7 años**

**7º Kyu amarillo**

**Caída**

Hacia atrás
Laterales
Hacia delante

**Judo pie**

Situación de estudio	Técnica de proyección	
	O-goshi	O-soto-gari
Uke empuja		
Uke tracciona		•
Uke en desplazamiento lateral	□	□
Uke en desplazamiento circular	□	□
Tori empuja		
Tori tracciona	□	
Tori en desplazamiento lateral	□	□
Tori en desplazamiento circular	□	□
• Programa técnico □ Programa didáctico Mínimos exigibles: programa técnico más una técnica en otra dirección.		

**Judo suelo**

Encadenamiento pie/suelo	Posición encima de Uke	Posición debajo de Uke.
Ambos judokas se agarran, Tori de pie al lado de Uke que está de rodillas: girar para proyectar y pasar a inmovilización. Incidir en el control de los brazos de Uke tras la proyección. Incidir en el control de la línea de hombros.	a) Demostrar cuatro inmovilizaciones; el compañero intenta salir: • Kami-shiho-gatame • Tate-shiho-gatame b) Demostrar dos ataques, Uke a cuatro patas, que terminan en inmovilización.	Salir de cada una de las inmovilizaciones estudiadas

Adaptado de Pohler (1998)

**FUNDAMENTOS**

<b>Judo Pie</b>	Shisei – Kuzushi – Tsukuri - Kake
<b>Judo Suelo</b>	Movimientos básicos de defensa

## **Encadenamiento en judo pie**

Introducir el encadenamiento como fase de sensibilización al trabajo de continuidad sobre las acciones ofensivas. Trabajo sobre acciones de defensa orientadas por el profesor sobre técnicas hacia delante (FFJDA, 1989)

## **El judo suelo**

Incidir en el desarrollo de los medios para desequilibrar, llegar a inmovilizar, los giros del cuerpo y el encadenamiento de unas inmovilizaciones con otras.

*Los ejercicios deben centrarse en:*

- Controles generales y básicos de las inmovilizaciones
- Los cuatro controles básicos de las inmovilizaciones:
  - Yoko shiho gatame
  - Kami shiho gatame
  - Kuzure shio gatame
  - Tate shiho gatame
- Medios para desequilibrar, girar e inmovilizar:
  - Desde la posición de rodillas
  - Uke a cuatro patas, Tori de frente, de lado y sobre la espalda de uke
  - Uke tumbado boca abajo, Tori de lado

**Programa de formación y de paso de grado**

**Edad mínima: 8 años**

**6° Kyu amarillo/naranja**

**Caídas**

Hacia atrás por encima de un compañero  
Hacia delante, por la derecha y por la izquierda, levantándose.  
Lateralmente al constado del compañero

**Judo pie**

Situación de estudio	Técnica de proyección/una variante de .....		
	Tai-otoshi	Hiza guruma	De ashi harai
Uke empuja	<input type="checkbox"/>	•	•
Uke tracciona			<input type="checkbox"/>
Uke en desplazamiento lateral	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Uke en desplazamiento circular	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tori empuja	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Tori tracciona	•	<input type="checkbox"/>	
Tori en desplazamiento lateral	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Tori en desplazamiento circular		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Programa técnico</li><li><input type="checkbox"/> Programa didáctico</li></ul> Mínimos exigibles: programa técnico más dos técnicas en otros desplazamientos y una técnica de proyección hacia delante, por ambos lados.			

**Judo suelo**

Encadenamiento pie/suelo	Posición encima de Uke	Posición debajo de Uke.
Tai-otoshi, continuando en inmovilización. Tras proyectar de O-Uchi-Gari, trabajo entre las piernas.	-Hon-kesa-gatame -2 inmovilizaciones, haciendo servir los intentos de uke para salir. -2 formas de salir de entre las piernas de Tori.	-Salir de dos inmovilizaciones, enganchando una pierna. -Una forma de voltear a Uke cuando está entre las piernas de Tori, terminando con inmovilización.

Adaptado de Pohler (1998)

**FUNDAMENTOS**

<b>Judo Pie</b>	Shintai – Tai sabaki
<b>Judo Suelo</b>	Bases de las inmovilizaciones



## **Judo pie**

Ampliar las situaciones de estudio de las técnicas de judo pie, introduciendo el desplazamiento de Uke en círculo, lateral y balanceo adelante y atrás provocado por Tori.

Insistir el encadenamiento trabajo de continuidad sobre las acciones ofensivas. Trabajo sobre técnicas hacia delante con doble apoyo y sobre una pierna, ejemplo: hiza-guruma-esquiva-hiza-guruma.

## **Judo Suelo**

Desarrollar trabajos de toma de decisión e iniciativas de ataque desde la posición inferior de Tori, boca abajo, de espaldas al suelo y a cuatro patas.

Perfeccionamiento del trabajo de giros y volteos de Uke desde la posición superior de Tori: Uke a cuatro patas, Tori de lado, de frente, encima.

Trabajo de encadenamiento de las inmovilizaciones.

**Programa de formación y de paso de grado**

**Edad mínima: 9 años**

**5º Kyu naranja**

**Caídas**

Caída hacia delante con pequeños obstáculos

**Judo pie**

Situación de estudio	Técnica de proyección	
	Harai-goshi	seoi-nage/ Ippon
Uke empuja	<input type="checkbox"/>	•
Uke tracciona		
Uke en desplazamiento lateral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uke en desplazamiento circular	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tori empuja		
Tori tracciona		<input type="checkbox"/>
Tori en desplazamiento lateral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tori en desplazamiento circular	•	<input type="checkbox"/>
• Programa técnico <input type="checkbox"/> Programa didáctico Mínimos exigibles: programa técnico realizado por ambos lados.		

**Pie/tarea compleja**

-Tori ataca con técnica de pie; Uke se defiende, pasando por encima; Tori aprovecha la nueva situación con técnica de proyección.  
-Tori ataca con técnica de proyección hacia delante; Uke bloquea con cadera; tori aprovecha con proyección hacia atrás.

**Judo suelo**

Encadenamiento pie/suelo	Posición encima de Uke	Posición debajo de Uke.
Harai goshi, enlazando con inmovilización.	Kuzure kami shiho gatame. Kata gatame Sacar la pierna de entre las piernas de Uke	Diferentes formas de trabajo de Uke entre las piernas

Adaptado de Pohler (1998)

**FUNDAMENTOS**

<b>Judo Pie</b>	Tandoku renshu – Sotai renshu
<b>Judo Suelo</b>	Movimientos básicos de ataque, uke entre las piernas

## **Judo Pie**

Introducción a las situaciones de estudio combinadas de tracción y empuje con y sin resistencia por parte de Uke y con y sin acción-reacción de Uke

Perfeccionamiento de las técnicas estudiadas

Perfeccionamiento de los encadenamientos pie-pie, tras el tai-sabaki.

Trabajo de las acciones técnicas adelante-atrás.

## **Encadenamiento pie-suelo.**

Tori proyecta y sigue en el suelo, mientras que Uke, intenta:

- Cogerle entre las piernas
- Intenta ponerse boca abajo

## **Judo Suelo**

Perfeccionamiento del trabajo de sacar la pierna de entre las piernas de Uke.

Desarrollar trabajos de toma de decisión e iniciativas de ataque desde la posición inferior de Tori, boca abajo, de espaldas al suelo y a cuatro patas.

**Caídas**

Caída libre hacia un lado
---------------------------

**Judo pie**

Situación de estudio	Técnica de proyección	
	Ko – Uchi - Gari	Seoi – nage/Morote
Uke empuja		•
Uke tracciona	•	
Uke en desplazamiento lateral		□
Uke en desplazamiento circular	□	□
Tori empuja		□
Tori tracciona	□	□
Tori en desplazamiento lateral		□
Tori en desplazamiento circular	□	□
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programa técnico</li> <li>□ Programa didáctico</li> </ul> <p>Mínimo exigible: dos formas dinámicas de cada una de las técnicas.                      Dos de estas ocho proyecciones se harán por ambos lados.</p>		

**Judo suelo**

Encadenamiento pie/suelo	Posición encima de Uke	Posición debajo de Uke.
Dos inmovilizaciones contra un ataque de Tori, que no haya salido bien.	Cinco ataques, Uke a cuatro patas o tumbado boca abajo, partiendo de tres situaciones distintas de Tori .	Tres ataques, estando de espaldas al suelo, Uke entre las piernas de Tori, aprovechando las acciones o reacciones de Uke

Adaptado de Pohler (1998)

**FUNDAMENTOS**

<b>Judo Pie</b>	Yaku soku geiko
<b>Judo Suelo</b>	Movimientos básicos de ataque, tori entre las piernas

## **Judo Pie**

Incidir y profundizar en el desarrollo de un judo positivo, un judo de ataque caracterizado por la continuidad en las acciones ofensivas y sus encadenamientos.

Desarrollar trabajo básico y esquemático que englobe las distintas posibilidades de ataque y las posibles reacciones de uke, a modo de pequeño esquema táctico.

Profundizar en el trabajo de Tai sabaki a través del desplazamiento.

Iniciación a las formas de defensa, Tai sabaki, a través del bloqueo con la cadera.

Iniciación al estudio de las formas básicas de la contra y su aplicación tras bloquear la cadera a Uke.

Iniciación a la caída de frente y su aplicación a las técnicas hacia atrás, como acción para evitar la ventaja técnica del adversario, yuko.

## **Encadenamiento Pie-Suelo**

Aplicación de trabajos de control, encadenamiento y solución técnica a partir de técnicas de proyección hacia atrás, con y sin intención de giro boca abajo por parte de uke, cuando aplica la caída de frente.

## **Judo Suelo**

Incidir en la toma de la iniciativa en los ataques tanto desde la posición superior, como de la posición inferior

### ***Perfeccionamiento de los ataques desde la posición inferior***

- Aplicación de trabajos para llegar a la posición de Uke entre las piernas, partiendo de la posición inferior: cuatro patas, boca abajo, sobre la espalda, con una pierna cogida entre las piernas del oponente.
- Perfeccionamiento de la salida de inmovilizaciones
- Iniciación a las formas de giro y volteo desde la situación de Uke entre las piernas de Tori.

### ***Perfeccionamiento de los ataques desde la posición inferior***

Perfeccionamiento de las formas de volcar a Uke cuando está en posición de cuatro patas.

Desarrollo de trabajos que permitan a Tori resolver la situación con soluciones diferentes pero partiendo de un mismo agarre, aplicando el principio de la acción reacción.

Desarrollo de trabajos que permitan a Tori:

- salir de entre las piernas de Uke.
- sacar la pierna de entre las piernas de Uke.

**Programa de formación y paso de grado**

**Edad mínima: 11 años**

**3<sup>er</sup> Kyu verde**

**Caídas**

Caída hacia ambos lados

**Judo pie**

Situación de estudio	Técnica de proyección			Estudio y Perfeccionamiento de las técnicas desarrolladas
	Uchi-mata	Tsuri-komi-goshi	Ko-soto-gake	
Uke empuja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		Diferenciación de los movimientos: Uki goshi O goshi
Uke tracciona			•	
Uke en desplazamiento lateral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Uke en desplazamiento circular	<input type="checkbox"/>	•		
Tori empuja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tori tracciona	<input type="checkbox"/>			
Tori en desplazamiento lateral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Tori en desplazamiento circular	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
• Programa técnico <input type="checkbox"/> Programa didáctico				

Mínimo exigible: realizar la técnica en dos desplazamientos diferentes y por ambos lados.

**Judo pie/tarea compleja**

a) Superar diferentes agarres: Final de la manga, por la nuca, elaborar agarre propio.
b) Uke ataca con técnica de proyección hacia delante; Tori se defiende con esquivas: En dirección de la entrada, en dirección contraria a la entrada, bloqueo.
c) Uke ataca con técnicas de pie; Tori se defiende: Esquivando, pasando por encima.

**Judo suelo**

Encadenamiento pie/suelo	Posición encima de Uke	Posición debajo de Uke.
Dos técnicas de proyección, enlazando con inmovilización.	Estudio y Perfeccionamiento de las técnicas estudiadas Dos encadenamientos pasando a inmovilización	a) Tori en cuadrupedia efectúa un contraataque.

<b>FUNDAMENTOS</b>	<b>Judo Pie</b>	Kakari geiko
	<b>Judo Suelo</b>	Bases de las inmovilizaciones

## **Judo Pie**

Consolidar el dominio técnico de los contenidos desarrollados hasta el momento.

Conseguir un amplio y fluido dominio técnico.

Perfeccionamiento de las formas básicas de contra desarrolladas y su aplicación tras bloquear a Uke con la cadera.

Desarrollo de las acciones de contra de las técnicas estudiadas, sin elevación de Uke.

Conocer el concepto y aplicación básica de la acción de sutemi.

Iniciar el trabajo de acción-reacción bajo el concepto táctico de confusión para la aplicación de las técnicas.

## **Encadenamiento Pie-Suelo**

Aplicación de trabajos de control, encadenamiento y solución técnica a partir de técnicas de proyección en todas las direcciones y en función de la posición de caída de Uke

## **Judo Suelo**

Consolidar el dominio técnico de los contenidos desarrollados hasta el momento.

Conseguir un amplio y fluido dominio técnico.

## **Del cinto verde al cinto marrón**

En esta etapa nos centraremos en el perfeccionamiento individualizado de cada uno de los judokas que formen el grupo de la clase y que estén en posesión como mínimo del cinturón verde, con el objetivo de incrementar su motivación en la práctica a través de unos contenidos más específicos y adaptados a su judo personal, acompañado de una mayor aproximación afectiva para orientarle y conducirlo en la elección del itinerario de practica más adecuado en función de sus intereses y expectativas, es decir, el judo recreación, competición, técnico, judo social, colaborador técnico, etc. Uno de los grandes objetivos es plantear ya desde el cinto verde la consecución del cinto negro. Aspectos importantes a resaltar dado el frecuente abandono de la práctica del judo en estas edades.

El programa está estructurado en cuatro bloques de contenidos, cinto verde azul, azul, azul marrón y marrón, no obstante en estas edades pueden ser abordados como dos únicos bloques el cinto azul y el cinto marrón, aspectos que dejamos a criterio de cada uno de los profesores. El desarrollo de los contenidos del programa será general para todo el grupo, realizando las adaptaciones del programa personal de trabajo en base a todo el proceso anterior y en función de las habilidades técnicas específicas de los judokas.



**Programa de formación y paso de grado**  
**Edad mínima: 12 años**

**Kyu verde/azul**

**Caídas**

Caída libre hacia un lado
---------------------------

**Judo pie**

Situación de estudio	Técnica de proyección	
	Okuri ashi harai	Sasae tsuri komi ashi
Uke empuja		•
Uke tracciona	•	
Uke en desplazamiento lateral		
Uke en desplazamiento circular	□	□
Tori empuja		
Tori tracciona	□	□
Tori en desplazamiento lateral		
Tori en desplazamiento circular	□	□
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programa técnico</li> <li>□ Programa didáctico</li> </ul> Mínimo exigible: dos formas dinámicas de cada una de las técnicas. por ambos lados.		

**Programa de suelo**

Encadenamiento pie/suelo	Posición encima de Uke	Posición debajo de Uke.
Dos inmovilizaciones contra un ataque de Tori, que no haya salido bien.	Cinco ataques, Uke a cuatro patas o tumbado boca abajo, partiendo de tres situaciones distintas de Tori.	Tres ataques, estando de espaldas al suelo, Uke entre las piernas de Tori, aprovechando las acciones o reacciones de Uke

Adaptado de Pohler (1998)

<b>FUNDAMENTOS</b>	
<b>Judo Pie</b>	Estudio y consolidación de los fundamentos estudiados
<b>Judo Suelo</b>	

**Caídas**

Conocimientos anteriores
--------------------------

<b>Situación de estudio</b>	<b>Técnica de proyección/una variante de .....</b>
	Koshi guruma    Uki otoshi    Tani otoshi
Uke empuja	El alumno ha de escoger de forma adecuada las situaciones motrices.
Uke tracciona	
Uke en desplazamiento lateral	
Uke en desplazamiento circular	
Tori empuja	Estudio y Perfeccionamiento de las técnicas desarrolladas y aplicación de las contras.
Tori tracciona	
Tori en desplazamiento lateral	
Tori en desplazamiento circular	
	Diferenciación de los movimientos: Gari, harai y gake.
Mínimo exigible: realizar las técnicas solicitadas por el profesor en diferentes situaciones motrices y por ambos lados.	

**Pie/tarea compleja**

<p>a) evitar agarre por la nuca mediante ataque con técnica de proyección</p> <p>b) Uke ataca, Tori contraataca:          -Dos veces, a continuación de esquivar.          -Una vez mediante bloqueo y levantar</p>
---

**Judo suelo**

Encadenamiento pie/suelo	Posición encima de Uke	Posición debajo de Uke.
-Dos formas de contraataque con técnica de suelo después de intentos fracasados de proyección por Uke.	Kata juji jime Nami juji jime Ude hishigi juji gatame	Gyaku juji jime Ude hishigi juji gatame

Adaptado de Pohler (1998)

<b>FUNDAMENTOS y MÉTODOS DE PERFECCIONAMIENTO</b>	
<b>Judo Pie</b>	Uchikomi – Nage komi (métodos de perfeccionamiento)
<b>Judo Suelo</b>	Bases de las luxaciones

## **Judo Pie**

Desarrollo de un sistema personal de ataque y defensa (posición, postura, agarre, desplazamiento, acción técnica, encadenamiento, contra, etc), basado en los principios tácticos, con el objetivo de adaptar las soluciones de las acciones técnicas a los problemas planteados por los diferentes oponentes.

Trabajo sistemático de la acción de kumikata sobre adversarios con agarre simétrico u opuesto.

Trabajo para neutralizar el agarre de Uke y de lucha por el agarre.

Trabajo técnico en las cuatro direcciones de ataque de forma dinámica.

Introducción al entrenamiento sistemático a través del uchi-komi, nage-komi, kakari-geiko, yaku-soku-geiko, radori.

## **Encadenamiento Pie Suelo**

Encadenamiento finalizando en inmovilización, luxación y estrangulación

## **Encadenamiento Suelo**

Perfeccionamiento de las técnicas de luxación y estrangulación y las correspondientes formas de defensa.

Desarrollo de un sistema personal de ataque y defensa basado en los principios tácticos y de evolución en judo suelo, con el objetivo de adaptar las soluciones de las acciones técnicas a los problemas planteados por los diferentes oponentes.

## **Kata**

Estudio del segundo grupo del nage-no-kata, (koshi-waza)

**Programa de formación y de paso de grado**

**Edad mínima: 14 años**

**2º Kyu Azu/Marrón**

**Caídas**

Conocimientos anteriores

**Judo pie**

<b>Situación motriz</b>	<b>Técnica de proyección/una variante de .....</b>
	Kata guruma Tomoe nage
Uke empuja	Perfeccionamiento de las técnicas Perfeccionamiento de los esquemas de aplicación técnico/tácticos Perfeccionamiento de las diferentes posibilidades de aplicación del Tokui waza  El judoka en este nivel debe escoger de forma adecuada las situaciones motrices para la aplicación de las técnicas
Uke tracciona	
Uke en desplazamiento lateral	
Uke en desplazamiento circular	
Tori empuja	
Tori tracciona	
Tori en desplazamiento lateral	
Tori en desplazamiento circular	
Mínimo exigible: realizar las técnicas solicitadas por el profesor en diferentes situaciones motrices y por ambos lados.	

**Pie/tarea compleja**

- a) dos técnicas de proyección contra adversario con agarre externo:  
-diestro  
-zurdo  
-muy agachado
- b) fintas: Tres variantes de fintas terminando con técnica de proyección

**Judo suelo**

Encadenamiento pie/suelo	Posición encima de Uke	Posición debajo de Uke.
Aplicación de una inmovilización, luxación, estrangulación como: - Continuación del propio ataque. -Enlace con ataque del contrario	Hadaka jime  Ude garami	Hadaka jime  Ude garami  Tres contraataques a partir de la propia posición de tumbado sobre la espalda, frente a distintos ataques de Uke.

Adaptado de Pohler (1998)

<b>FUNDAMENTOS y MÉTODOS DE PERFECCIONAMIENTO</b>	
<b>Judo Pie</b>	Randori – Shiai (métodos de perfeccionamiento)
<b>Judo Suelo</b>	Bases de las estrangulaciones

**Programa de formación y de paso de grado**

**Edad mínima: 14 años**

**1º Kyu Marrón**

**Caídas**

Adaptación de las caídas a las técnicas más complejas del Nage No Kata

<b>Nage No Kata</b>	<b>Situación motriz</b>	<b>Técnicas de proyección</b>
<b>Te Waza</b> <b>Koshi – Waza</b> <b>Ashi – Waza</b>	Uke empuja Uke tracciona	Perfeccionamiento de las técnicas Perfeccionamiento de los esquemas de aplicación técnico/tácticos Perfeccionamiento de las diferentes posibilidades de aplicación del Tokui waza  El judoka en este nivel debe escoger de forma adecuada las situaciones motrices para la aplicación de las técnicas
<b>Te Waza</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Uki – otoshi</li><li>• Ippon – seoi – nage</li><li>• Kata – guruma</li></ul>	Uke en desplazamiento lateral Uke en desplazamiento circular	
<b>Koshi – Waza</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Uki – goshi</li><li>• Harai – goshi</li><li>• Tsuru – komi – goshi</li></ul>	Tori empuja Tori tracciona	
<b>Ashi – Waza</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Okuri – ashi – barai</li><li>• Sasae – tsuri – komi – ashi</li><li>• Uchi – mata</li></ul>	Tori en desplazamiento lateral Tori en desplazamiento circular	

Mínimo exigible: cada técnica en dos situaciones motrices diferentes y proyectando por ambos lados.  
Nage no kata (los tres primeros grupos)

**Pie/tarea compleja**

b) Combinar dos técnicas de proyección contra adversario con agarre externo:

-diestro

-zurdo

-muy agachado

c) fintas: Tres variantes de fintas terminando con técnica de proyección

**Judo suelo**

Encadena... pie/suelo	Posición encima de Uke	Posición debajo de Uke.
Dos estrangulaciones y dos luxaciones contra un ataque de Tori, que no haya salido bien.	Cinco ataques, a estrangular y/ó luxar a Uke que está a cuatro patas ó tumbado boca abajo, partiendo de tres situaciones distintas de Tori.	Cinco ataques, a estrangular y/ó luxar a Uke, estando Tori de espaldas al suelo y Uke entre sus piernas, aprovechando las acciones o reacciones de Uke.

**FUNDAMENTOS y MÉTODOS DE PERFECCIONAMIENTO**

<b>Judo Pie</b>	Chikara no ôyô - Reglamento de arbitraje
<b>Judo Suelo</b>	Bases de las estrangulaciones

## **Principales temas de trabajo**

Dominio de kumikata en base a su programa personal de trabajo.

Aplicación sistemática de kumikata personal ante judokas con agarre simétrico u opuesto.

Trabajo de aplicación de las acciones técnicas utilizando y aprovechando el desplazamiento, la tracción, el empuje, la postura y posición del cuerpo y la aplicación del kumikata a una y dos manos.

Trabajo de ataques en el momento agarramos con la segunda mano a Uke.

Trabajo de ataques en el momento en que Uke va a instalar su agarre.

Perfeccionamiento y entrenamiento del Tokui Waza

Entrenamiento y perfeccionamiento del judo personal